

Alternativa educativa para la prevención comunitaria de enfermedades de más incidencia en el Adulto Mayor (original)

Educational alternative for community prevention of illnesses of more incidences in elderly adult

Beatriz Sánchez-Breff. Facultad de Cultura Física de Holguín, bettyzb@cultfis.holguin.inf.cu, Cuba.

Bertha Silvia Aguilera-Rodríguez. Facultad de Cultura Física de Holguín, silvia@cultfis.holguin.inf.cu, Cuba.

Eneida Tamayo-Águedo, Facultad de Cultura Física de Holguín, eneida@cultfis.holguin.inf.cu, Cuba.

Resumen

El envejecimiento de la población cubana es una realidad que preocupa al Estado cubano y en esa dirección se ha establecido el Programa de Atención Integral al Adulto Mayor, encaminado al mejoramiento de su estilo de vida, mediante la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia. La investigación aporta una alternativa educativa sustentada en terapias físicas y naturales, para favorecer la prevención de las enfermedades de mayor incidencia en el Adulto Mayor del círculo de abuelos "Alegría de Vivir", del municipio de Holguín. Se utilizan en la investigación métodos a nivel teórico: histórico-lógico, inducción-deducción y análisis-síntesis; a nivel empírico: la entrevista, la encuesta y un taller de socialización; se emplean técnicas de consenso como el grupo nominal y el fórum comunitario. Como principales resultados de la aplicación de la alternativa educativa se encuentran que promueve cambios en los estilos de vida, hábitos y costumbres en la comunidad; fomenta el desarrollo de vías no formales de atención al Adulto Mayor con la creación de programas de autoayuda; favorece la incorporación de este grupo etario al Programa Nacional de Informatización de la Sociedad Cubana; aporta a la realización de estudios de creación e innovación tecnológica y ofrece un manual de usuarios que instruye a los especialistas, representantes y adultos mayores a su uso y generalización.

Palabras clave: Adulto Mayor/ prevención/ ejercicios físicos/ enfermedades crónicas no transmisibles.

Abstract

The Cuban population's aging is a reality that worries to the Cuban State and in that direction it has settled down the Program of Integral Attention to the elderly adults, guided to improving their lifestyles, by means of preventing and treating the illnesses of more incidence. The research provides an educational alternative sustained in physical and natural therapies, to favour the prevention of illnesses of more incidence in the elderly adult from the grandparent circle "Alegría de Vivir" in the municipality of Holguín. As the main results of the educational alternative application, the researchers found that it promotes changes in the lifestyles, habits and customs in the community; it encourages the development of non formal ways of attention to the elderly adult with the creation of programs of self-help; it favours the incorporation of this age bracket to the National Program of Computerization of the Cuban society; it contributes to the realization of creation studies and technological innovation and offers a users manual that instructs the specialists, representatives and elderly adults in its use and generalization.

Key words: Elderly Adult / prevention / physical exercises / chronic illnesses not transmissible.

Introducción

El envejecimiento de la población mundial es una realidad que preocupa a la mayoría de los gobiernos en el mundo. Cuba establece las acciones de protección al Adulto Mayor, encaminadas al mejoramiento de sus estilos de vida a través de un Programa Integral de Atención a este grupo etario. A ello se une el aporte de la experiencia cubana en el campo de la salud pública y en la cultura física, con el fin de generalizar la práctica del ejercicio físico en todos los ámbitos de la sociedad.

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) trabaja en esta dirección de conjunto con el Ministerio de Salud Pública (MINSAP). Su objeto social se basa en la elaboración de programas para modificar los estilos de vida de la población, mediante la oferta de actividades físicas que satisfagan sus necesidades de ejercitación sana y, de igual forma, de aquellos que padecen enfermedades de gran incidencia para lo que ha creado espacios en la comunidad, en centros de trabajo y en las instalaciones deportivas.

En este contexto, la prolongación del aprendizaje a lo largo de la vida y la capacidad de trabajo del Adulto Mayor es uno de los problemas sociales más importantes que le corresponde al Ministerio de Educación Superior (MES), en estrecha relación con el INDER y la Universidad de Ciencias Aplicadas a la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) y en particular, su red de

facultades, brindar su aporte en la lucha por una salud y longevidad sanas.

El Programa para la Atención Integral al Adulto Mayor elaborado por el MINSAP plantea entre sus objetivos generales, proveer a la atención comunitaria de instrumentos, métodos y estructuras que le ayuden a diagnosticar, prevenir y encontrar soluciones locales a las necesidades socioeconómicas, psicológicas y biomédicas de sus ancianos como formas de garantizar su calidad de vida.

El Programa Comunitario, como parte integrante de ese Programa Nacional, plantea: mejorar la salud de la población de 60 años y más, aumentando su vida activa, mediante tratamiento preventivo, curativo y rehabilitador.

Como objetivos específicos se encuentran los siguientes:

- Promover *cambios de estilos de vida*, hábitos y costumbres que favorezcan la salud.
- *Prevenir o retardar la aparición de enfermedades* y de las discapacidades que pudieran conllevar en su evolución.
- Fomentar el desarrollo de vías no formales de atención al anciano a nivel comunitario, estimulando *programas de autoayuda y ayuda mutua*, mediante las posibilidades locales y la participación de las propias personas de edad en las mismas.

Como resultado de la aplicación de instrumentos como encuestas y entrevistas a los profesores de Cultura Física, especialistas en terapias físicas y naturales, gestores comunitarios y representantes del Adulto Mayor, se pudo constatar la presencia de las siguientes insuficiencias:

- Las acciones que comprende el Programa del Adulto Mayor en la comunidad, en relación con la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia, resultan insuficientes.
- El Adulto Mayor que se encuentra con vínculo laboral o en otras funciones, están limitados, en relación con la prevención y el trabajo comunitario.
- No se explotan las potencialidades que brindan las tecnologías de información en la comunidad, en función de la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia en el Adulto Mayor.
- No se conocen, hasta el momento, investigaciones dirigidas al autoaprendizaje en la tercera edad, mediante el empleo de software educativo.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente y aprovechando las potencialidades que ofrece el proyecto territorial: Las Tecnologías de la Información en la Cultura Física, se definió el

problema científico: cómo favorecer la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia en el Adulto Mayor del círculo de abuelos “Alegría de Vivir”, en el municipio de Holguín. En correspondencia con los elementos antes citados se planteó el objetivo de elaborar una alternativa educativa, sustentada en terapias físicas y naturales, que favorezca la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia en el Adulto Mayor.

Materiales/ metodología

Con el objetivo de fundamentar las necesidades de la investigación científica, referida a la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia se seleccionó la población del círculo de abuelos “Alegría de Vivir”, perteneciente al combinado deportivo “Feliú Leyva”, del municipio Holguín. De un total de 26 abuelas, 20 son hipertensas, 10 diabéticas, 12 obesas y la totalidad presentan artrosis, artritis y otras enfermedades asociadas al sistema óseo. Se utilizaron los métodos teóricos: histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción. En el orden empírico: entrevista y encuestas, Taller de socialización. Técnicas de consenso: Grupo Nominal, Forum Comunitario.

Discusión/ resultados

Resultados del estudio diagnóstico

-Se aplicaron entrevistas a funcionarios, líderes comunitarios, especialistas y técnicos con el propósito de explorar el nivel de conocimientos que poseen en relación con el Programa del Adulto Mayor que lleva adelante Salud Pública y el INDER en la comunidad, cuáles son las enfermedades de mayor incidencia en este grupo poblacional, la importancia de la práctica de ejercicios físicos y naturales en la comunidad, así como el papel de la prevención. Se derivaron de estos instrumentos los elementos que a su consideración deberían conformar la alternativa.

-Como resultado de su ejecución se detectaron y estimaron los principales problemas y necesidades de la comunidad para luego realizar el I Forum Comunitario, que permitió sensibilizar a las personas que participan en la investigación en la importancia de utilizar la alternativa propuesta y valorar su aceptabilidad y funcionabilidad.

-Se entrevistó un total de 14 personas, de ellos: Presidente de la Circunscripción, Director del combinado deportivo, 4 profesores de cultura física que trabajan en la comunidad, Médico de la Familia, Enfermera, 2 fisioterapeutas de la Sala de Rehabilitación a la que acuden los adultos mayores y a los 26 abuelos integrantes del círculo.

-De igual forma se entrevistó a especialistas en terapias físicas y naturales pertenecientes al INDER, MINSAP y al Centro de Estudios de Ciencias Aplicadas a las Terapias Físicas y Naturales para conocer el nivel de aplicación del Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor y su repercusión en la promoción y prevención de las enfermedades de mayor incidencia en el Adulto Mayor, así como la relevancia de la alternativa educativa propuesta que incluye la aplicación de las Tecnologías de Información como parte de la misma.

Principales resultados derivados de los instrumentos:

De la entrevista a los profesores de Cultura Física del Combinado Deportivo “Feliú Leyva”:

- La preparación de los profesores en relación con los programas que trabajan en la comunidad es insuficiente.
- Se trabaja a partir de experiencias acumuladas, por gestiones personales.
- Insuficiencias en los convenios INDER- MINSAP para la práctica de ejercicios físicos.
- Escasas formas de superación dirigidas a solucionar estos problemas.
- Las vías más utilizadas en la prevención comunitaria parten del profesor de cultura física, los trabajadores sociales y en última instancia el médico y la enfermera de la familia.
- Manifiestan que los contenidos que pueden integrar el software van desde la caracterización de las enfermedades, clasificación, terapias físicas y terapias naturales correctamente dosificadas para cada enfermedad.

De la entrevista a los especialistas en terapias físicas y naturales:

- Reconocen el uso de las Tecnologías de Información y las Comunicaciones (TICs) a nivel nacional en: la televisión, la radio, la intranet. Como regularidad, no llega a toda la población de adultos mayores por cuestiones culturales, laborales o en el caso de la intranet no hay accesibilidad para todos.
- En el trabajo del tratamiento se ha avanzado en la creación de las salas de rehabilitación en las comunidades, en las que se alternan las terapias físicas y las naturales.
- Las TICs se pudieran utilizar en la comunidad si se explotaran los Joven Club de Computación y Electrónica y las Salas de Video, en función de la promoción de salud.
- La prevención a nivel comunitario se debe dirigir a evitar la aparición de las enfermedades de mayor incidencia a través de la práctica de ejercicios físicos, una adecuada alimentación, evitar vicios y conductas negativas que generan problemas de salud: alcoholismo y el tabaquismo.

- La utilización del software educativo para enseñar las terapias físicas y naturales resulta una experiencia interesante y motivadora a la vez, siempre que sean orientadas correctamente en cada una de las enfermedades previstas.

El empleo de los métodos empíricos, entrevista y encuesta reveló que, aunque existen las regulaciones para desarrollar a nivel comunitario el Programa del Adulto Mayor imbricando al INDER y el MINSAP, las acciones realizadas por estos organismos son insuficientes y no llegan a toda la población. No se aprovechan las potencialidades que brindan las terapias físicas y naturales en la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia.

Alternativa educativa, sustentada en terapias físicas y naturales para la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia en el Adulto Mayor.

La alternativa propuesta consta de tres momentos:

1^o: Diagnóstico y Sensibilización.

2^o: Implementación de las terapias físicas y naturales a través de software.

3^o: Constatación práctica de la propuesta en el Círculo de Abuelos.

Primer momento. Diagnóstico y sensibilización.

Se realiza la caracterización del estado real de las necesidades de los abuelos atendiendo al nivel de prevención y de tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia en los mismos y el estado de aplicación del Programa del Adulto Mayor en la Comunidad. Teniendo en cuenta lo anterior se determinan las siguientes acciones.

-Acción 1

Se aplicó una encuesta al Adulto Mayor del círculo de abuelos "Alegría de Vivir" la cual mostró los siguientes resultados:

- Se conoce de la existencia del Programa de Atención al Adulto Mayor por los que participan en las actividades del círculo de abuelos, no así la mayoría que vive en la comunidad.
- Existen conocimientos de los términos terapias físicas y naturales y saben identificarlos correctamente.
- El trabajo del médico y la enfermera de la familia en relación con la prevención y el tratamiento de las enfermedades en el Adulto Mayor lo evalúan de insatisfactorio.
- El uso de la Computación en el aprendizaje de las terapias físicas y naturales lo ven como un aspecto positivo.

- El software educativo constituyen para el Adulto Mayor un recurso novedoso y casi desconocido en la comunidad.

-Acción 2

Se aplicó la técnica Forum Comunitario, que permitió obtener información, completar y aclarar datos, para implicar a las personas de la tercera edad en la concientización de sus problemas y del porqué de la importancia de prevenir y tratar sus enfermedades, así como, de la toma de decisiones dirigidas a solucionarlos.

El instrumento persigue el objetivo de sensibilizar al Adulto Mayor, líderes comunitarios, profesores de Cultura Física y otras entidades comunitarias, la importancia de elaborar una alternativa educativa para la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia en el Adulto Mayor: Hipertensión arterial, Diabetes Mellitus, Obesidad y Osteoporosis, así como recoger criterios de los intereses y motivaciones en relación con el contenido de la alternativa, los software e incentivar a la muestra a participar de la investigación.

A partir del debate se arribó a los siguientes criterios:

- El 100 % de las personas se manifestaron motivadas por lo novedoso que resulta utilizar las TICs en la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia en el Adulto Mayor.
- El 100 % evidenció la importancia de vincular los factores de la comunidad en las actividades de prevención y de tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia en el Adulto Mayor, porque pueden dar solución a una problemática que se dé en el área.
- El 100 % mostró disposición para incorporarse a las actividades propuestas.
- El 95 % de los profesores que laboran en la comunidad se interesó en poner en práctica los Software y un 5 % no lo comparte por no dominar el uso de las TICs en su labor profesional.
- El 100 % de los profesores de cultura física consultados se mostró interesado en la alternativa, pues constituye para ellos una importante y actualizada vía de superación profesional.

Segundo momento. *Implementación de las terapias físicas y naturales a través de software educativo.*

-Acción 1

Propuesta de terapias físicas y naturales contenidas en los software.

Para la propuesta se partió de la aplicación de la técnica Grupo Nominal, para someter a criterio de los especialistas las terapias físicas y naturales que contienen el software para la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia en el Adulto Mayor.

En la concepción, elaboración e implementación del software se tuvo en cuenta:

- La disposición y la asesoría del Centro de Estudios de Ciencias Aplicadas a las Terapias Físicas y Naturales para la elaboración de los instrumentos.
- La existencia de los documentos digitalizados necesarios para la inclusión en los productos.
- La aceptación de la propuesta por parte de profesores de Cultura Física y de los adultos mayores.

En el instrumento participaron un total de 10 especialistas: 3 profesores del Centro de Estudios, 2 profesores de Cultura Física del Combinado Deportivo “Feliú Leyva”, 3 especialistas en Cultura Física de la Facultad y 2 en la creación de software educativos.

Se determinaron los posibles contenidos a incorporar en el software, los cuales se enuncian a continuación:

- La caracterización de las enfermedades.
- Su clasificación.
- Los ejercicios físicos.
- Las terapias naturales
- Un evaluador del aprendizaje.
- Los datos generales del Software.

En el primer aspecto se realiza una breve descripción de la enfermedad con un lenguaje asequible al Adulto Mayor, sus principales características y el papel del ejercicio físico en su prevención y en el tratamiento. En el segundo, se da a conocer la clasificación de la enfermedad.

Los ejercicios físicos dosificados para cada caso y tomando como patrón los que se proponen en el Programa de Adulto Mayor, por considerar que se adecuan a las patologías trabajadas. Cada ejercicio se acompaña de un video con su realización correcta.

Otro aspecto, las terapias naturales, con la dieta aconsejable para cada enfermedad y consejos útiles, en relación con la utilización de las frutas, vegetales y plantas medicinales como alternativas para la prevención y el tratamiento.

Se incorpora un evaluador del aprendizaje del contenido del software para conocer el nivel de aprendizaje por parte del Adulto Mayor. Como variante, el profesor de cultura física podrá recoger los criterios en un II Forum Comunitario, en el que participan los representantes de la comunidad, el combinado deportivo, y los adultos mayores.

Por último se muestran los datos del Centro de Estudios de Ciencias Aplicadas a las Terapias Físicas y Naturales, para la retroalimentación de las necesidades del Adulto Mayor y para posibles versiones de los productos.

-Acción 2.

Se realiza la implementación del software en el Joven Club de Computación, a partir de un plan diseñado en coordinación con el Director del Joven Club:

- La Introducción a la Computación. (Director Joven Club, Profesor investigador, profesores de Cultura Física y muestra seleccionada).
- La familiarización de los adultos mayores con el software educativo. (Profesor investigador, profesores de Cultura Física y muestra seleccionada).

Tercer momento. *Constatación práctica de la propuesta de las terapias físicas y naturales en el Círculo de Abuelos.*

El profesor de Cultura Física atendiendo a los contenidos y orientaciones que aparecen en el software sobre las terapias físicas y naturales, convocó a cuatro sesiones especiales durante el desarrollo de la clase en el círculo de abuelos, para constatar el aprendizaje en cada enfermedad

En la parte inicial de las clases, se realizaron preguntas de comprobación, en relación con las principales características de las enfermedades, su clasificación y las medidas que se utilizan para su tratamiento. De igual forma, se constató si las abuelas dominaban las terapias naturales, dietas, frutoterapia y fitoterapia para cada patología.

En la parte inicial se procede a realizar el calentamiento, teniendo en cuenta las particularidades de cada enfermedad. En la parte principal se realizaron los ejercicios físicos, particularizando en aquellos que presentan patologías trabajadas en el software y que necesitaban de una dosificación diferente. El profesor perfeccionó la ejecución correcta de los ejercicios por las abuelas. En la parte final, además de los ejercicios de relajación, respiración y juegos, se realizaron preguntas de comprobación de los contenidos del software para cada enfermedad.

Resultados obtenidos en el II Forum Comunitario y del Taller de socialización.

Se convocó al II Forum Comunitario, en el que se somete a debate la factibilidad práctica de la alternativa propuesta y su posible generalización en la comunidad. Participaron los especialistas en terapias físicas y naturales del área de salud, los profesores de cultura física del combinado deportivo “Feliú Leyva”, el médico y la enfermera de la familia y los abuelos del círculo.

En la técnica se sometió a valoración de especialistas, la importancia y pertinencia del uso de la alternativa y el software educativo en la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia en el Adulto Mayor. Se emitieron juicios acerca de la factibilidad de la propuesta y por último se llegó al consenso de los principales aspectos tratados en la alternativa.

A partir del debate se llegó a los siguientes criterios:

- Un total consenso de la importancia de sumar a todos los representantes de la tercera edad a la práctica de las terapias físicas y naturales en la prevención y el tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia en el Adulto Mayor.
- Todos los participantes concluyeron la implementación parcial de la alternativa.
- Un primer acercamiento a la práctica de los ejercicios físicos y naturales en su hogar como una importante guía de autoayuda.
- Se pudo constatar la aceptación del software educativo y su apoyo al aprendizaje, aún en esta edad.

En la constatación de la pertinencia de la alternativa educativa propuesta se realizó, además, un taller de socialización. Tuvo como escenario la Facultad de Cultura Física de Holguín.

En esta actividad participaron 14 especialistas de instituciones del INDER, del MINSAP y de la comunidad, de la Facultad de ellos 4 doctores, 3 en Ciencias Pedagógicas y 1 en Medicina y Rehabilitación; 6 Masteres y 4 profesores que imparten las asignaturas en la Facultad y en el combinado deportivo, interesados en el tema. Se invita para la sesión a dos representantes de la Cátedra del Adulto Mayor en Holguín. En el taller de socialización, se da a conocer la alternativa educativa propuesta para que se emitieran juicios y criterios acerca de su factibilidad y sostenibilidad.

Los criterios de pertinencia sugeridos fueron los siguientes:

- Asequibilidad de los contenidos a las particularidades de las personas de la tercera edad.
- Posibilidades de generalización de la alternativa por las necesidades de difundir la prevención y el tratamiento a través de las terapias físicas y naturales.

- Novedad de la alternativa, no sólo para los representantes del Adulto Mayor, sino para los profesionales de la Cultura Física y de la salud que laboran en la comunidad.

La presentación de los tres momentos de la alternativa permitió que los participantes en el taller emitieran las siguientes consideraciones:

- La claridad con que son expuestas los momentos de la alternativa posibilita su puesta en práctica sin dificultades. Ello es posible dada la asequibilidad del vocabulario empleado para su concepción y elaboración.
- La alternativa educativa constituye una importante herramienta para la autosuperación de los profesores de Cultura Física, en materia de los diferentes programas para el Adulto Mayor que se trabajan en la comunidad.
- Las técnicas de intervención social comunitaria utilizadas en los diferentes momentos de la alternativa resultan novedosas.
- La evaluación, aunque no está explícita en la alternativa se realiza a través de los instrumentos finales: Forum Comunitario y taller de socialización, lo que garantiza que puedan recogerse los criterios, puntos de vistas y sugerencias de los implicados en el proceso.
- La alternativa permite que los abuelos puedan documentarse y a la vez educarse sobre las conductas a seguir para la prevención y tratamiento de las enfermedades de mayor incidencia en la tercera edad.
- La utilización en la alternativa de las técnicas informáticas, como una herramienta para educar a los abuelos resultó novedosa y de gran aceptación por parte de los mismos.

Los participantes en el taller de socialización expresaron como una de las limitaciones la preparación de los profesores de Cultura Física y de los representantes del Adulto Mayor en el uso de la Computación que puede incidir en el logro de los objetivos propuestos a un mayor nivel.

Conclusiones

Los principales resultados derivados de la alternativa están dados en que:

- Favorece el mejoramiento de los estilos de vida del Adulto Mayor del Círculo de Abuelos "Alegría de Vivir", en el municipio de Holguín, mediante la práctica de terapias físicas y naturales.
- Se promueve, mediante el uso del software educativo, cambios en los estilos de vida, hábitos y costumbres que favorecen la salud en la comunidad.

- Se fomenta el desarrollo de vías no formales de atención al Adulto Mayor, estimulándose programas de autoayuda, partiendo de las fortalezas de la comunidad.
- Incorpora al Adulto Mayor a la vida activa a través de la práctica de terapias físicas y naturales.

Bibliografía

1. Acarín Tusell, N. (2008). *El cerebro del Rey. Vida, sexo, conducta, envejecimiento y muerte en los humanos*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico-Técnica.
2. Ceballos Díaz, J. L. (2001). *Actividad física para adultos en la promoción de salud*. Ciudad de La Habana. Instituto Superior de Cultura Física. En CD-ROM.
3. Coloma, O. (2009). *Concepción didáctica para la utilización del software educativo en el proceso de enseñanza aprendizaje*. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas no publicada. Holguín, Universidad de Ciencias Pedagógicas “José de la Luz y Caballero”.
4. Gallego Leyva, C. (2005). *Fundamentos clínicos fisiológicos de los ejercicios físicos en personas de la tercera edad*. Informe Final de Investigación. Holguín, ISCF (HO).
5. Hernández González, R. y col. (2006). *Ejercicios físicos y rehabilitación*. Tomo I. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
6. Prieto Ramos, O. (2008). *Envejecimiento y salud*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico- técnica.
7. Quetglas González, L. R. (2006). *Diabetes Mellitus y ejercicio físico*, En *Ejercicios físicos y rehabilitación*. Tomo I. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
8. Selman Housein, E. (2008). *Cómo vivir 120 años*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
9. Verdayes Pérez, L. y col. (2008). *Orientaciones metodológicas de la Educación Física para adulto y promoción de salud 2006-2008*. Ciudad de La Habana: INDER Nacional.

Sesiones de trabajo en el Joven Club



Recibido: 11/03/13

Aprobado: 14/07/13